

QUIZ

今月の問題はコチラ。
ひっかけなぞなぞです。
くだらないと怒らないでくださいね♪

立っているとすぐに座りたがる
鳥はなんでしょう？



出典元：<https://hisasuke.com/>

正解の方（抽選3名）に粗品を差し上げます♥
ご応募お待ちしております

4月号の回答は・・・6個でした！！
梨は皿に入ってるのでカウントされません。

いかがでしたでしょうか？

ありがとうございました。

【応募方法】

FAX : 0853-22-8064 日下まで
メール : kusaka_hitomi@stic.co.jp
締切 : 2025年6月15日まで

Start & Try Integration Company

私たちは「夢」と「暮らし」を
繋ぐコーディネーターです



〒693-0006 出雲市白枝町607-6

Tel : 0853-22-8140 Fax : 0853-22-8064

 <https://www.stic.co.jp/>



すごしやすい季節となりましたね。5月といえば「こどもの日」です。5月5日のこの日は1948年に「子供の人格を重んじ、子供の幸福をはかる」とともに、**母に感謝する日**として定められたそうです。全ての子どもたちをお祝いするとともに、お母さんにも感謝する。とても素敵な日ですね♪ どうぞ家族みんなで幸せな1日をお過ごしください。

さて、新生活が始まり1か月が経過しました。この時期は新しい環境に慣れてきたと同時に、疲れが出てくる時期でもあります。

よく耳にする【五月病】になる方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか

そこで 今月号では、五月病を乗り越えるための対策と予防法をお伝えしたいと思います！

参考サイト：<https://clinic.mynavi.jp/contents/may-blues/>

その1 環境調整を行いストレスを減らす工夫を！

ストレスを減らす為に、まず身の回りの環境を見直しましょう。例えば、机の上が山積みになっているとまるで大きな壁が立ちだかっているように見えます。優先順位をつけて整理整頓するのも1つの手です。

また、新しい人間関係に不安を感じている場合。まずは笑顔で挨拶を交わすことから始めてみましょう。挨拶は良好な人間関係を築く第一歩となります。



その2 生活習慣の改善

五月病の予防や改善には、規則正しい生活習慣を維持することが重要となります。できるだけ、毎日同じ時間に寝起きし、7～8時間程度の睡眠時間を確保しましょう。食事については、ビタミンB類やビタミンCをとることで、ストレスへの抵抗力を高める効果があります。さらに運動も、ストレス発散に効果的！軽いウォーキングやストレッチなど、無理なく続けられる運動を習慣にするとよいですね。



その3 趣味や休息をとりリラックスする

好きな音楽を聴いたり、読書をしったり様々な方法でリラックスしてください。休日には心身をゆったりと休ませる時間を取り入れるよう心がけましょう。



今月のおすすめ! ECLEAR iMask

エレコム HCI-G01 ジェル&ツボアイマスク

スマホやパソコンなどでがんばりすぎた目を癒してください。温冷どちらでも使用可能なジェルパックと、ツボ押し専用のシートで筋肉のこりをほぐし疲れを和らげます。



この時期は、自分のペースで少しずつ新しい環境に慣れていくことが大切です。ゴールデンウィークといった長期休暇もありますので無理をせず、しっかり休息をとって「自分ファースト」で五月病を乗り越えてください。

快適に業務時間を過ごせるよう、我々もお手伝い致します！！
お気軽にご相談下さい！



5月のオススメレシピ

えのきとオクラの梅おかか和え



【材料】2人分

えのきだけ	1袋
オクラ	8本
梅干し	適量
青じそ	3枚
(A)	
めんつゆ	小2
酢	小2
かつお節	1パック

【作り方】

- ① えのきだけは、根元を落として3等分にし、オクラは塩を少しふって板ずりして、斜めに3等分に切る。
- ② えのきだけ、オクラを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして600w 3分加熱する。
- ③ 梅干しの種を取り、青じそと一緒にかるく刻んで②に加える。
- ④ さらに(A)を混ぜ合わせて完成です。

さっぱりとして、梅と紫蘇の風味が食欲をそそりますよ。あるとうれしいおつまみです♪



そーなんだ

「Skype」は2025年5月に終了します

Microsoftは2025年5月5日をもってSkypeのサービスを終了し、「Microsoft Teamsへ統一する」と発表しました。以下に該当されるかたはご注意ください。



影響をうけるユーザー

- Windows・Mac・スマホ(iOS/Android)でSkypeを利用してる人
- Skypeの有料サービス(Skypeクレジット・サブスクリプション)を利用している人
- Skypeを仕事やプライベートで使用している人

終了するとどうなる？

- Skypeアプリは起動できない
- SkypeアカウントはMicrosoft Teamsで引き続き利用可能
- チャット履歴・連絡先は自動でTeamsに移行される

※但し、完全移行には時間がかかる場合があり、また一部のデータは手動でエクスポートする必要があります。

参考URL：<https://ryumasblog.com/skype01/>

2003年に設立されたSkypeですが、近年はスマートフォンの普及や新しいメッセージングアプリの登場により、ユーザー数が減少傾向にあったようです。Skypeの終了は一つの時代の終わりを告げるものですが、同時に新しいコミュニケーションツール時代の幕開けでもあります。

今後とも、ユーザー様が自身のニーズに合わせて適切でかつ効果的なツールを選択できるよう我々がお手伝いさせていただきます！遠慮なくご相談下さい。